

Dr. med.
Lüder Warnken

Scheiße, ein Notfall

Warum Erste Hilfe ganz einfach ist und
wie du richtig handelst, wenns drauf ankommt

Mit spannenden Geschichten aus dem Alltag eines Notarztes

riva

www.riva.de

Dr. med. Lüder Warnken



Scheiße,
ein
Notfall

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Matthias Rethmann (Cover); Katharina Borgs (Rückseite)

Abbildungen im Innenteil: alle Illustrationen von Katharina Borgs

Autorenfoto auf Seite 157: Matthias Rethmann

Layout und Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2472-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2248-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2247-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Dr. med. Lüder Warnken

Scheiße,
ein
Notfall

Warum Erste Hilfe ganz einfach ist und
wie du richtig handelst, wenns drauf ankommt

Mit spannenden Geschichten aus dem Alltag eines Notarztes

riva

INHALT

Vorwort	6
Grundschrift für die Erste Hilfe	6
Lachen, lernen, Leben retten – das ist meine Mission	10
1 Keine Angst vor dem Notfall	17
Schluss mit dem Kopfkinio	18
Mut zum Handeln	20
2 Mit Sicherheit zum Notfall	25
Eigenschutz nicht vergessen	26
Bezieht andere Menschen ein	29
3 Notfallsituation I	
Person ist bei Bewusstsein mit Problem	33
Was ist passiert und wie ist die Lage?	34
Was könnt ihr als Nächstes tun?	38
Fazit	39
Noch mehr Notfallsituationen I	41
4 Notfallsituation II	
Person ist bewusstlos mit Atmung	45
Bewusstlos oder doch nicht?	46
Wie steht es mit der Atmung?	48
Vorsicht vor dem Ersticken	50
Die Seitenlage	53
Hartnäckige Mythen für den Ernstfall	56
Fazit	59
Noch mehr Notfallsituationen II	60

5 Notfallsituation III	
Person ist bewusstlos ohne Atmung	67
Wenn das Herz stehen bleibt	68
Fazit	76
Noch mehr Notfallsituationen III	77
6 Alles zu Notruf und Rettungsdienst	83
Muss es immer der Notruf sein?	84
Notfallpatienten brauchen Hilfe	88
Was passiert, wenn der Rettungsdienst übernimmt?	94
Struktur hilft, Leben zu retten	99
7 Worüber wir noch sprechen müssen	105
Notfallsituationen aus dem Alltag	106
Erste Hilfe bei Kindern	114
Häufige Notfälle bei Kindern	121
Mentale Unterstützung in einer Notfallsituation	125
Dinge, die das Leben(-retten) leichter machen	131
8 Geschichten aus dem Rettungsdienst	139
Das Gehirn liebt Routine	140
Wenn Ersthelfer über sich hinauswachsen	141
Einsätze, die unter die Haut gehen	143
Gefahren und Nutzen von Unterkühlung	145
Es muss nicht immer tragisch sein	149
Nachwort	152
Anhang	155
Auf einen Blick	156
Meine Daten für den Notfall	157
Sachregister	158
Über den Autor	160

GRUNDSCHRITT FÜR DIE ERSTE HILFE

von Dr. Johannes Wimmer

»Was genau ist zu tun, wenn man in eine Situation gerät, in der man Erste Hilfe leisten muss?« Diese Frage beschäftigt uns alle spätestens dann, wenn wir den Führerschein machen und uns im Erste-Hilfe-Kurs wiederfinden. Dieser ist dann in der Regel an einem Wochenende, an dem man sich als junger Erwachsener viel zu früh aus dem Bett schälen muss und eigentlich auch viel spannendere Dinge vorhatte. So, und dann wird das Ganze mit einem straffen Programm durchgezogen, das dem eines Bootcamps gleicht. Je nach Kursleiter werden unzählige Informationen über rechtliche Auflagen, über die Symptome bestimmter Erkrankungen, die man im Idealfall erkennen sollte, über Lagerungstechniken für spezielle Notfälle und Verhaltensregeln heruntergerattert. Anschließend werden einige Handgriffe erklärt und im besten Fall von jedem Kursteilnehmer einmal kurz geübt, sodass am Ende des Wochenendes jeder jeden Kursteilnehmer irgendwie verbunden, gedreht, gelagert und schambehaftet angelächelt hat. Meistens ist es jedoch so, dass noch nicht einmal alle Kursteilnehmer praktisch üben, sondern manche nur zusehen. Und dann geht's zurück in die Fahrschule und rauf auf die Autobahn.

Tja, und dann? Was ist, wenn man auf einmal wirklich in eine Notfallsituation gerät und helfen muss, dieser Erste-Hilfe-Kurs allerdings schon eine viel zu lange Zeit zurückliegt? Dann erinnert man sich an nichts von dem Gelernten oder vielleicht doch irgendwie an etwas, allerdings nur bruchstückhaft, und letztendlich ist man noch verwirrter, als man es damals im Erste-Hilfe-Kurs bereits war. Schließlich will niemand einen Fehler machen, wenn es um die Gesundheit oder sogar das Leben eines anderen Menschen geht. Und das ist auch genau richtig! Deshalb ist die gute Nachricht: So kompliziert, wie die meisten Menschen denken, ist Erste Hilfe nicht und vor allem sind ganz viele Informationen, die im klassischen Erste-Hilfe-Kurs auf dem Lehrplan stehen, im echten Notfall für euch als Ersthelfer tatsächlich überhaupt nicht so wichtig.

Versteht mich bitte nicht falsch, ich bin ein großer Fan der medizinischen Wissensvermittlung für Privatpersonen, denn Wissen ist häufig tatsächlich die beste Medizin. Allerdings ist das nur dann der Fall, wenn die Informationen in Ruhe, verständlich, nachvollziehbar und vor allem im Umfang so angemessen aufbereitet werden, dass sie euch als Privatpersonen auch im Ernstfall etwas nützen. Und eben genau das ist in den allermeisten Fällen leider nicht der Fall, wenn man in sehr kurzer Zeit mit komplizierten Anweisungen überhäuft wird. Zum Thema Erste Hilfe sind viele Kursinhalte schlichtweg zu detailreich ausgearbeitet, um all diese Informationen in der Kürze der Zeit, die so ein Kurs bietet, so abspeichern und verinnerlichen zu können, dass sie letztlich auch wirklich von Nutzen sind, wenn es drauf ankommt. In einer Notfallsituation fühlen sich Ersthelfer dann häufig sehr unter Druck, weil sie sich beim Helfen natürlich an all die Details zu erinnern und sie möglichst akkurat umzusetzen versuchen, sodass sie vor Angst kaum handlungsfähig sind. Genau diese Angst muss jedoch nicht sein, denn Erste Hilfe kann wirklich jeder leisten, sofern das Konzept auf die Grundschriftre reduziert wird.

Ein bisschen kann man sich das wie beim Tanzen vorstellen. Wenn ihr zum Beispiel den Discofox lernt, geht es erst mal um den Grundschrift. Und der ist wirklich simpel: Schritt, Schritt, Tap. Schritt, Schritt, Tap. Fertig. Drei einfache Bewegungen, die schnell im Kopf abgespeichert sind und ebenso schnell wieder abgerufen werden können, sobald auf dem Schützenfest euer Lieblingsschlager ertönt. Dann heißt es, rauf aufs Parkett und los geht der Schiebemax. Manche Paare neben euch tanzen vielleicht eine komplizierte Figur nach der anderen. Und das sieht nach einer großen Menge Spaß aus, aber es bleibt ein Discofox. Egal, wie spektakulär die Drehungen sind, sie basieren alle auf dem Grundschrift: Schritt, Schritt, Tap. Damit die komplizierten Figuren flüssig getanzt werden können, ohne groß nachzudenken, braucht es im Gegensatz zum Grundschrift ein zeitaufwendiges und intensiveres Training, das aus Üben, Üben und nochmals Üben besteht. Bis zum Erbrechen sozusagen. Damit sich die Bewegungsabläufe im Kopf verankern und in dem Moment abrufbar sind, wenn euer Lieblings-Vierteltakt erklingt.

Was ich damit sagen will, ist: Natürlich kann es in einigen Situationen von Vorteil sein, auftretende Symptome richtig interpretieren und bestimmten Erkrankungen zuordnen zu können. Und natürlich ist es toll, wenn man für jeden besonders gelungenen Druckverband einen Schönheitspreis verliehen bekommt. Aber all diese Dinge sind wie die komplizierten Drehungen beim Discofox – sehr hübsch, aber definitiv nicht elementar. Und vor allem: Sie kommen, nachdem der Grundschrift sitzt. Geht es nämlich um Erste Hilfe, dann muss das oberste Ziel sein, dass Menschen sich in der Lage fühlen, schnell zu helfen, ohne erst über komplizierte Abläufe zu grübeln. Der Grundschrift für die Erste Hilfe muss also im Idealfall so simpel strukturiert sein wie beim Discofox. Ganz nach dem Motto: einmal gelernt, nie wieder vergessen, Schritt, Schritt, Tap eben. So, und alles andere, jede Drehung, jede Hebefigur und jeder spektakuläre Hopser, baut später auf diesem Grundschrift auf und ist für die große Show ganz sicher nice to have, aber nicht zwingend notwendig, um Discofox zu tanzen, wenn zum achten Mal *Atemlos* über den Dorfplatz dröhnt.

Genau dies hat Dr. Lüder Warnken sich zur Mission gemacht. Er hat für euch den Grundschrift für die Erste Hilfe so konzipiert, dass er sich ruck, zuck in euren Köpfen verankert und dann, ohne lange nachzudenken, abrufbar ist, sobald ihr ihn braucht. Denn wenn wir ehrlich sind, grübeln die meisten von uns seit dem ersten Erste-Hilfe-Kurs im Geheimen immer noch darüber nach, welches Bein über welchen Arm gelegt, gedreht und verknotet werden muss, während wir der Leitstelle des Rettungsdienstes einen detaillierten Bericht der Symptome mit anschließender Differenzialdiagnose aufsagen und nebenbei mit bloßen Händen den offenen Beinbruch richten und fachlich korrekt schienen. Damit ist jetzt Schluss, mit diesem Buch lernt ihr den Grundschrift der Ersten Hilfe und habt damit die perfekte Basis, um jederzeit kompetent helfen zu können. Und selbstverständlich könnt ihr, wenn ihr möchtet, anschließend in Notfalltrainings oder Aufbaukursen die eine oder andere Spezialdrehung on top einstudieren – müsst ihr aber nicht. Den Text von *Atemlos*, den dürft ihr allerdings schon einmal verinnerlichen. Dieser Song ist nämlich ein Garant für den richtigen Takt – sowohl beim Discofox als auch bei der Ersten Hilfe.

In diesem Sinne wünsche ich euch jetzt ganz viel Spaß beim Lesen. Denn neben Lüders hervorragendem Erste-Hilfe-Grundschrift gibt es außerdem noch eine ganze Menge witziger und irrwitziger Geschichten aus dem Rettungsdienst, die zeigen, wie simpel es im Grunde ist, selbst als Privatperson Leben zu retten.

Euer Dr. Johannes Wimmer

LACHEN, LERNEN, LEBEN RETTEN – DAS IST MEINE MISSION

Mein Name ist Dr. Lüder Warnken, ich bin 17 Jahre alt, kleiner Scherz, komme aus Hamburg und bin Comedian und tatsächlich Notarzt. Das mit dem Notarzt muss ich so betonen, denn viele Menschen glauben es einfach nicht. Deshalb ist es auch keine Seltenheit, dass die Menschen nach meinen Auftritten Sätze wie »Das nenne ich mal einen talentierten Schauspieler, der hat den Notarzt richtig authentisch rübergebracht!« fallen lassen. Und ich weiß, die Ähnlichkeit mit George Clooney ist verblüffend, aber der Kollege spielt den Doc nur, ich arbeite wirklich als Notarzt. Was allerdings nicht bedeutet, dass mir diese Rolle beim Einsatz im Rettungsdienst abgenommen wird. Selbst da passiert es, dass bei meinem Erscheinen die Patientin oder der Patient enttäuscht anmerkt: »Ach, ich dachte eigentlich, da kommt auch ein Notarzt mit.« Dann drehe ich mich um, zeige den Schriftzug »Notarzt« auf meiner Jacke und antworte freundlich, dass ich der Notarzt bin. Worauf eine Dame einmal sagte: »Na, warum zeigen Sie mir das denn nicht gleich?!«

Immerhin haben die meisten Comedy-Kollegen, mit denen ich zusammen bei Shows auftrete, inzwischen verstanden, dass ich ein echter Notarzt bin und nicht nur eine Rolle spiele. An dieser Stelle gibt es allerdings ein ganz anderes Problem, denn manche Kollegen denken, dass ich immer, also 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche, als Notarzt unterwegs und einsatzbereit bin. Aus diesem Grund fragte mich ein Kollege bei einer Show in Krefeld sogar: »Sag mal, Lüder, wie läuft das, wenn du zu einem Einsatz gerufen wirst, während du auf der Bühne stehst? Gehst du dann einfach?« Im ersten Augenblick dachte ich, der will mich auf den Arm nehmen, aber es war sein voller Ernst. Da habe ich kurz überlegt, ob ich ihm das jetzt wirklich seriös erkläre, dass es auch für Rettungskräfte Arbeitszeiten gibt und wir in unserer Freizeit machen können, was wir wollen, und dann auch nicht zum Notfall müssen. Die Frage war allerdings so unglaublich abgefahren, dass ich mich gegen die Rolle des ernst zu nehmenden Notarztes mit einer sachli-

chen Antwort und für den Comedian mit einer ironischen Retourkutsche entschied: »Das funktioniert folgendermaßen«, sagte ich deshalb todernst, »wenn ich hier in Krefeld auf der Bühne stehe und einen Notarzteinsatz bekomme, dann mach ich natürlich meine Show erst mal fertig. Die Leute haben schließlich für ihre Karten bezahlt. Danach gehe ich gemessenen Schrittes zum Krefelder Hauptbahnhof, suche mir da die passende Zugverbindung nach Hamburg raus und bin etwa sechseinhalb Stunden später da. Sobald ich angekommen bin, hole ich mir schnell ein Franzbrötchen vom Bäcker und laufe zu der Adresse, die mir aufs Handy gefaxt wurde. Das Gute an der Sache ist, dass sich das Problem mit der Atemnot meistens bereits erledigt hat und ich direkt weiter nach Hause kann. So funktioniert Rettungsdienst in Hamburg.« Und schon haben wir gemeinsam die Frage »Warum nimmt man mir den Comedian eher ab als den Notarzt?« geklärt.

Aber kommen wir nun zu dem Thema, um das es in diesem Buch geht. Eine typische Frage, die man als Notarzt oft gestellt bekommt, ist diese: »Sieht man als Notarzt nicht jeden Tag ganz furchtbare Sachen? Also, ich könnte das ja nicht!« Natürlich sieht man als Notarzt im Rettungsdienst unter anderem furchtbare Sachen. Eine davon ist zum Beispiel, dass der Kollege im Rettungswagen innerhalb von 20 Minuten den dritten Döner isst und danach das Zaziki vom Lenkrad leckt. Damit kann ich aber inzwischen ganz gut umgehen, weil ich einfach im Einsatz meine Brille absetze. Und ob ihr es glaubt oder nicht, nach den Comedy-Shows kommen immer wieder Leute zu mir und sagen: »Du, Lüder, jetzt mal ganz im Ernst – als Notarzt im Einsatz die Brille abnehmen, das ist doch ein Scherz, oder?« Dann antworte ich: »Nein, Eigenschutz geht vor Versorgungsqualität!« Aber selbstverständlich ist das ein Scherz! Diesen Humor braucht man nämlich als Notarzt, weil man eben wirklich schlimme Dinge mitbekommt.

Aber vor allem habe ich die Möglichkeit, ganz vielen Menschen zu helfen, und zwar nicht nur dabei, die Einkaufstüten in den dritten Stock zu tragen, sondern zu überleben, wenn sie ein fettes medizinisches Problem haben. Damit sind wir direkt beim Thema: Im Notfall zu helfen ist so viel einfacher, als ihr denkt. Deshalb ist meine persönliche Mission, Deutschland gemeinsam mit

euch zum besten Ersthelferland der Welt zu machen. Ich weiß, das klingt sehr heroisch, ist aber bitter nötig und überhaupt nicht kompliziert.

Wir müssen nur einen ganzen Haufen erlernter Dinge und Leitsätze über Bord werfen und durch eine viel einfachere Vorgehens- und Denkweise ersetzen. Ihr kennt doch garantiert alle den Spruch, der einem im Erste-Hilfe-Kurs zur Begrüßungsmotivation entgegengeschmettert wird: »Es ist besser, etwas falsch zu machen, als nichts zu tun.« Ganz ehrlich, das ist schön gedacht, aber in welchem Universum ist es »besser, etwas falsch zu machen«? Lasst uns die eigentlich gut gemeinte Message bitte sinnvoll umformulieren:

» *Statt kompliziert das Falsche, ganz einfach das Richtige machen.*

Genau so ist es nämlich. Und es ist viel einfacher, das Richtige zu tun, als viele glauben. Aber weil die meisten Menschen Angst haben, etwas falsch zu machen, machen sie stattdessen was? Genau: nix! Wenn zum Beispiel im Jahr 2013 in Deutschland jemand kollabiert ist, haben nur in 17 Prozent der Fälle die Umstehenden mit der Herzdruckmassage begonnen, während es in den Niederlanden und in Skandinavien 70 Prozent waren. Da stellt man sich schon die Frage: Warum ist der Unterschied so groß? Haben wir das mit der Ersten Hilfe in Deutschland nicht so drauf oder wollen wir einfach keine Menschen retten?

Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir uns einmal ansehen, was wir den Teilnehmenden in den letzten 300 Jahren in Erste-Hilfe-Kursen mitgegeben haben. Denn ich glaube, dass wir zwei Sachen so richtig schön verkackt haben. Das Erste ist, wir haben den Teilnehmenden vermittelt, dass sie im Notfall nur dann effektiv helfen können, wenn sie das Medizinstudium bis zum Physikum absolviert haben und diverse Erkrankungen diagnostizieren können. Wie zum Beispiel den Unterschied zwischen einem Hitzeschlag und einer Hitzeerschöpfung. Glaubt mir, den können einige Profis nicht einmal genau definieren! Auch heute noch wird in Erste-Hilfe-Kursen über den Symptomkomplex Schlaganfall geredet, was zugegebenermaßen eine beschissene Krankheit, für den Ersthelfer aber im Grunde erst einmal total egal ist.

Warum das Wurscht ist, das werdet ihr verstehen, wenn wir hier ein gutes Stück weiter sind, das verspreche ich. Und dann werdet ihr auch wissen, wie einfach ihr Leben retten könnt, ohne eine Diagnose im Kopf zu haben.

Das Zweite, was wir in Erste-Hilfe-Kursen falsch gemacht haben, ist: Wir haben die Teilnehmenden in den Kursen bedroht. Ja, richtig gehört! Einer der ersten Hinweise ist nach dem gängigen Kurs-Prozedere nämlich folgender: »Nach Paragraf 323c, Strafgesetzbuch, ist es unterlassene Hilfeleistung, wenn du nichts oder etwas falsch machst.« Diese Information hat sehr erfolgreich dazu geführt, dass ein Ersthelfer in Deutschland im Notfall total verunsichert und mit schlotternden Beinen dasteht und nicht weiß, was er tun soll. Dabei ist es völlig egal, ob ihr niedergelassener Arzt seid, im Krankenhaus auf Station arbeitet oder gerade dieses Buch hier lest, wir alle können nur auf drei verschiedene Notfallsituationen zukommen, für die es ganz simple Vorgehensweisen gibt. Welche drei Notfallsituationen das sind und was ihr dann macht, das erkläre ich euch gleich hier in diesem Buch *Scheiße, ein Notfall*.

Bevor wir aber dazu kommen, möchte ich noch kurz erklären, wie es überhaupt zu diesem Straßenwort-Titel kam. Ganz ehrlich – als ich darüber nachdachte, wie ich mein Show-Programm nennen will, war das der naheliegende Titel, denn genau das ist der erste Gedanke, der den Menschen durch den Kopf geht, wenn sie in einer Notfallsituation helfen müssen. Allerdings musste ich auch feststellen, dass *Scheiße, ein Notfall* ganz offensichtlich ein wirklich krasser Programmtitel ist. Als ich einmal in einer Talkshow war, haben die Medienmenschen mir unten in die Bauchbinde geschrieben: Lüder Warnken mit seinem Bühnenprogramm *Hilfe, ein Notfall*.

Da habe ich natürlich in der Redaktion angerufen und nachgefragt: »Sagt mal, wie kommt ihr denn auf Hilfe?« Wir haben zehnmal vor der Aufzeichnung genau deswegen telefoniert. Da haben die Menschen vom Sender wohl gedacht, dass das Wort »Scheiße« vielleicht eine Nummer zu heftig für die Zielgruppe sein könnte und es einfach in »Hilfe« umgewandelt. Das Schöne an diesem Dilemma war, dass ich einen Tag nach der Ausstrahlung eine

Nachricht von meiner Tante bekommen habe, in der sie schrieb: »Lieber Lüder, das war ein toller Auftritt in der Talkshow und schön, dass du den Namen von deinem Programm geändert hast.« Was die Zielgruppe des Senders angeht, lag die Redaktion also anscheinend wirklich richtig. Was die Zielgruppe für mein Bühnenprogramm und dieses Buch betrifft, bin ich allerdings fest davon überzeugt, dass »Scheiße« genau das richtige Wort ist, denn, wie gesagt, das erste Wort, das man denkt, wenn man Erste Hilfe leisten muss, ist: »Shit!«

Aber zurück zum Thema – warum tun wir uns mit dem Helfen so schwer? Leider glauben wir in Deutschland, dass die Kursteilnehmer umso fitter für den Notfall sind, je mehr wir mit ihnen in Notfalltrainings über verschiedene Krankheiten, Symptome und Maßnahmen reden. Es ist aber genau das Gegenteil der Fall. Natürlich könnte ich euch hier etwas zu den verschiedenen Stadien der Herzinsuffizienz erzählen, sodass ihr es am Ende auch verstanden habt, aber für einen Notfall bringt euch das gar nichts. Je mehr Informationen und Verzweigungen es bei Entscheidungen gibt, umso größer ist die Chance, dass ihr euch im Ernstfall nicht mehr daran erinnern könnt. Und das habe ich mir nicht ausgedacht, dazu haben sehr clevere Lernpsychologen ganz viel geforscht und den Zusammenhang belegt.

Es ist eben ein Riesenunterschied, ob ihr zum Beispiel in einer Firma arbeitet und eine neue komplexe Abrechnungssoftware bekommt. Da sitzt ihr in der Fortbildung, hört euch an, was zu tun ist, und übt, wie das neue Programm funktioniert. Ab diesem Tag benutzt ihr die neue Software jeden Tag und spätestens sechs Monate später seid ihr richtig fit im Umgang damit.

Ein Notfall ist aber etwas, das selten bis nie passiert. Sogar die Profis in einer Arztpraxis müssen nicht drei Reanimationen am Tag durchführen. Das heißt aber eben auch, dass all die komplexen Informationen, die für einen Notfall vermittelt werden, im Ernstfall eher dazu führen, dass ihr überfordert seid, weil ihr euch nicht genau erinnert, weil ihr versucht, euch die Reihenfolgen in den Kopf zu rufen, und dann eher handlungsunfähig als handlungsfähig werdet.